

LA RÉADAPTATION CARDIAQUE

en collaboration avec le Dr Pascal Amedro - CHU de Montpellier

QU'EST-CE QU'UNE RÉADAPTATION ?

La **réadaptation cardiaque** (ou réhabilitation cardiaque) regroupe, selon l'OMS, l'ensemble des activités nécessaires pour influencer favorablement le processus évolutif de la maladie ainsi que pour assurer aux patients la meilleure condition physique, mentale, et sociale possible, afin qu'ils puissent, par leurs propres efforts, préserver ou reprendre une place aussi normale que possible dans la vie de la communauté.

Un programme de réhabilitation, est **personnalisé** (en terme de contenu et de durée). Il est également **multidisciplinaire** car il consiste le plus souvent en :



Une évaluation médicale : évaluation des capacités physiques et des facteurs de risque. Test d'effort cardio-respiratoire (avec mesure de la « V02 max ») pour définir le niveau d'aptitude physique.

De l'activité physique : efforts progressifs et gradués sous surveillance médicale pour apprendre à respirer, travailler le renforcement musculaire et améliorer l'endurance



De l'éducation thérapeutique : connaissance de la maladie, du traitement, signes d'alerte, vie quotidienne, alimentation, facteurs de risques cardio-vasculaires

Du soutien psychologique si besoin : stratégies de gestion de l'anxiété, du stress ou des addictions

Les patients ont souvent des appréhensions à mettre leur cœur à l'épreuve. Ils ne doivent pas avoir peur : le cœur est un muscle, il est normal de le faire travailler, de même qu'on rééduque un membre après une entorse ou une fracture.

QUAND UNE RÉADAPTATION EST-ELLE NÉCESSAIRE ?

C'est le cardiologue qui, dans le cadre du suivi ou suite à une demande ou une alerte de son patient, va décider de la pertinence d'une réhabilitation cardiaque et l'orienter vers la structure adéquate.

La réadaptation peut être nécessaire **afin de restaurer les fonctions normales du cœur** en tant que muscle :

- ♥ après un incident cardiaque ou une intervention
- ♥ en présence de troubles du rythme et de fatigabilité
- ♥ en cas de manque chronique d'activité physique/sportive

Elle permet au patient de reprendre confiance en ses capacités, d'être autonome et d'avoir une meilleure qualité de vie.



TÉMOIGNAGE DE LEÏLA

" Je m'appelle Leïla et j'ai été opérée à cœur ouvert à 18 ans pour une cardiopathie congénitale complexe. La réadaptation cardiaque est intervenue dans mon parcours 14 ans après, car mon cœur « à l'envers » se fatiguait et j'étais plus essoufflée. J'ai alors suivi un programme de 40 séances, à un rythme de 3 fois par semaine, encadrée par des kinésithérapeutes et médecins spécialisés. Le programme est adapté à chaque patient : séances de gym en groupe et cardio (vélo). La dynamique de groupe est très importante : nous nous soutenions et nous encourageons, malgré une grande diversité d'âge et de parcours. Nous avons le « Cœur » en commun.

Il faut être patient(e) : j'ai senti au fur et à mesure davantage de force dans mes muscles, de capacité à pédaler plus longtemps. L'épreuve finale d'effort a confirmé mon ressenti. L'épuisement initial a laissé place au bien-être. J'étais réconciliée avec le sport et avait regagné confiance en moi ! Soutueuse de conserver ces bénéfices, je me suis aussitôt inscrite au Club Cœur et Santé près de chez moi."

La réadaptation n'est pas systématique chez les enfants, mais elle peut être recommandée pour les jeunes adultes et adolescents qui ont été opérés dans leur enfance et pour les adultes après une intervention.

OÙ FAIRE SA RÉADAPTATION ?

Selon les recommandations de son cardiologue, le patient peut être pris en charge :

- ♥ en centre de réadaptation cardio-vasculaire
- ♥ en structure hospitalière : hospitalisation complète ou de jour - ambulatoire
- ♥ dans d'autres structures tels des cabinets de kinésithérapie

ET APRÈS ?



La Fédération Française de Cardiologie (FFC) fédère **263 Clubs Cœur et Santé** qui ont pour vocation d'accompagner notamment les personnes avec une cardiopathie congénitale lors de leur phase de réadaptation et ainsi favoriser une meilleure qualité de vie au quotidien.

Par ailleurs, dans le cadre de la **Stratégie Nationale Sport Santé** mise en place par le gouvernement pour promouvoir l'activité physique et sportive pour tous comme un élément déterminant de la santé, **138 Maisons Sport-Santé** ont déjà été référencées.

Leur mission est d'accompagner les personnes souhaitant débiter ou reprendre une activité physique et sportive pour leur santé et leur bien-être. Grâce à une collaboration étroite entre professionnels du sport et de la santé, chacun(e) se voit proposer un suivi personnalisé et sur-mesure (**Activité Physique Adaptée – APA**) prenant en compte son âge et son état de santé.

L'OMS recommande, sous réserve de l'accord préalable du cardiologue :
Pour les enfants : 60 minutes d'activité physique/sportive par jour
Pour les adultes : 2 à 3 heures d'activité physique/sportive par semaine

L'ÉTUDE QUALI'REHAB EN COURS

Une étude multicentrique a été initiée en 2019 afin de démontrer l'amélioration de la qualité de vie des adolescents et jeunes adultes touchés par des cardiopathies congénitales, à travers un accompagnement innovant en Activité Physique Adaptée.

Elle repose sur le suivi de 130 jeunes patients de 13 à 25 ans :

- ♥ un groupe de 65 patients suivant un programme de réadaptation
- ♥ un groupe de contrôle de 65 patients ne suivant pas le programme

Teneur du programme : 1 semaine de rééducation dans un centre et 11 semaines à domicile avec 2 séances par semaine sur un vélo connecté, supervisées par un enseignant d'Activité Physique Adaptée.

RÉSULTATS À VENIR...

Pour en savoir plus :

www.fedecardio.org/Les-maladies-cardio-vasculaires/Vivre-avec-la-maladie/la-readaptation-cardiaque-phase-2#